

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN TEKNIK DISKUSI
UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG *COPING STRESS*
PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA AL-KAUTSAR
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

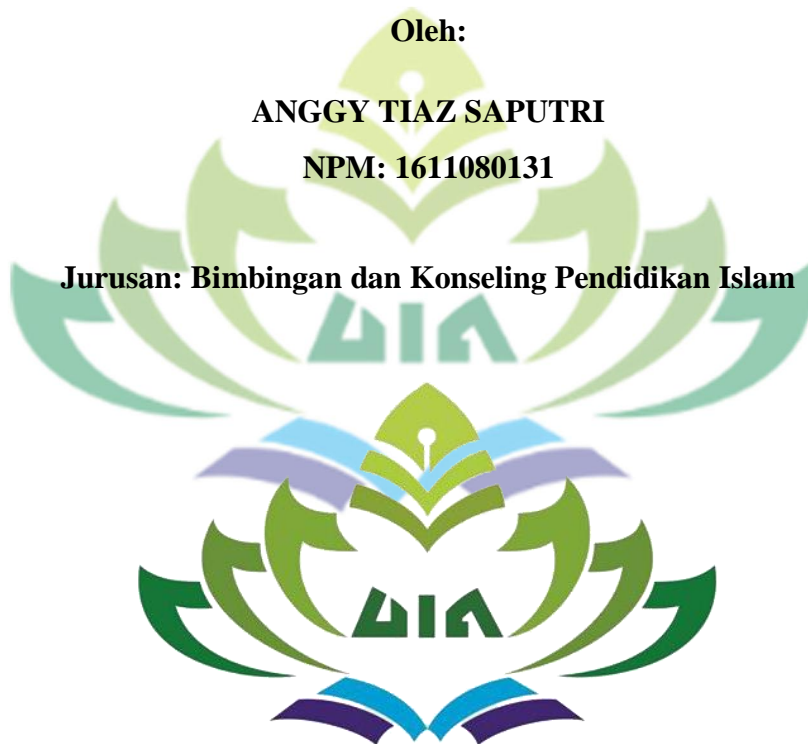
**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh:

ANGGY TIAZ SAPUTRI

NPM: 1611080131

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1441 H/ 2020 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN TEKNIK DISKUSI
UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG *COPING STRESS*
PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA AL-KAUTSAR
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**



Pembimbing I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
Pembimbing II : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1441 H/ 2020 M**

ABSTRAK

EFEKTIFITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG *COPING STRESS* PADA PESERTA DIDIK KELAS X SAMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Coping stress merupakan proses individu melakukan segala sesuatu yang ditunjukkan untuk menanggulangi stress dan mengurangi atau menghilangkan dampak negatif dari stres. Layanan informasi merupakan suatu media yang memiliki ruang lingkup layanan untuk pemahaman dan pencegahan kepada peserta didik serta dapat menentukan arah suatu tujuan, sehingga menjadi jelas dan tidak salah dalam mengambil keputusan. Teknik diskusi adalah cara penyajian pembelajaran, di mana peserta didik dihadapkan kepada suatu masalah, yang biasa berupa pernyataan atau pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan bersama. Pemahaman *coping stress* yang rendah terdapat pada peserta didik kelas X SMA Al-Kautsar Bandar Lampung, terdapat 20 peserta didik yang memiliki pemahaman *coping stress* yang rendah.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non equivalent control group design*. Pada kedua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji *t-test*.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai signifikansi 0,000 dengan hasil sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat perbedaan rata-rata pemahaman *coping stress* pada peserta didik saat diberikan perlakuan layanan informasi dengan teknik diskusi atau dengan kata lain layanan informasi dengan teknik diskusi efektif untuk meningkatkan pemahaman *coping stress* peserta didik di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

Kata Kunci: Layanan Informasi, Teknik Diskusi, *Coping Stress*



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi: EFEKTIFITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN TEKNIK
DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN
TENTANG COPING STRESS PADA PESERTA DIDIK KELAS
X SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN
PELAJARAN 2019/2020**

Nama : Anggy Tiaz Saputri

NPM : 1611080131

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

**Untuk Dimunaqasyahkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqasyah Fakultas
Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd

NIP. 19691003 199702 2 002

Pembimbing II

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd

NIP. 196104011981031003

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd

NIP. 19691003 199702 2 002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Leikol. H. Endro Suratmin Sukarame 1, Bandar Lampung Telp(0721)703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “EFEKTIFITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG COPING STRESS PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020”

disusun oleh ANGGY TIAZ SAPUTRI, NPM. 1611080131, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Selasa, 21 Juli 2020.

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Rumadani Sagala, M.Ag

Sekretaris : Rahma Diani, M.Pd

Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Penguji Pendamping I : Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

Penguji Pendamping II : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya:

139. Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.



PERSEMBAHAN

Subahanallah Walhamdulillah Wala Ilahailah, Allahuakbar. Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini kupersembahkan sebagai tanda cinta, sayang dan ungkapan terimakasih yang mendalam kepada:

1. Kedua orang tuaku yang amat aku sayangi Ayahanda Syahrul Azwar dan Ibunda Mistini yang telah memperjuangkan, memberi dukungan, semangat dan motivasi untuk keberhasilahku, serta tak kenal lelah mendidik, mendoakan dalam sujudnya agar ananda sukses dunia dan akhirat.
2. Untuk adikku Angga Pramana Putra yang telah membuatku menjadi kakak yang lebih bertanggung jawab lagi.
3. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga aku dapat menyelesaikan study ini.
4. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendewasakanku dalam berfikir dan bertindak.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

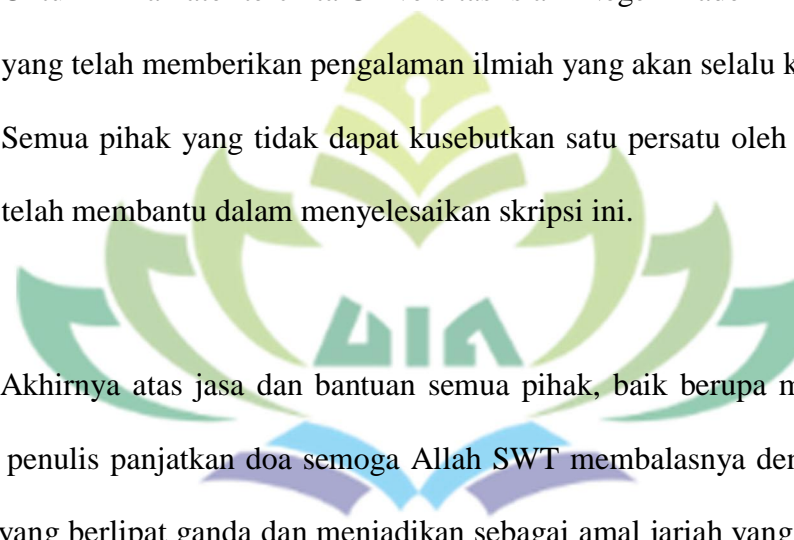
Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan taufik serta hidayah-Nya berupa ilmu yang bermanfaat, kesehatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“EFEKTIFITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN *COPING STRESS* PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020”**. Shalawat teriring salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW dan juga keluarga, sahabat, serta umat yang senantiasa istiqomah berada di jalan-Nya.

Skripsi merupakan bagian untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang telah diberikan oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis menghaturkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung berserta jajarannya.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahmadiani, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

4. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku pembimbing I yang telah senantiasa memberikan masukan dan memberikan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dengan baik.
5. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan sabar membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Khususnya Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam) yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Bapak Eko Anzair, M.Si beserta staf dan bapak/ibu guru yang ada di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung yang telah mendukung dan berpartisipasi selama penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Heridini Harianti, M.Pd.I selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dalam penelitian.
9. Sahabat seperjuanganku, Keluarga Harahap yang menjadi tempat berkeluh kesah tanpa batas, Zakri Afanly Harahap, Reza Afriani, Inayah Shidqi Haqqi, Elya Julita, Winda Pratiwi, Yolanda Amelia Saputri, M. Rikardo, M. Nur Ilham Saputra, Reva Febrian Putra dan Albani Yusuf. Terimakasih telah mendoakan, memberi semangat dan motivasi, terimakasih sudah menerima kekurangan dan melengkapinya dengan kelebihan kalian.

10. Untuk teman-teman seperjuanganku CMB 16, terimakasih atas semua kenangan serta semangat yang telah kalian berikan selama 4 tahun yang bermakna ini. semoga kesuksesan menghampiri kita semua.
11. Untuk teman-teman dan adik-adik kosan Pondok Kesuma, Abdes, Sinta, Vita, Widi, Indah, Perti, Mbak Mus, Puji. Terimakasih sudah menjadi keluarga kedua di rantau.
12. Keluarga di KKN, Fina Isnaeni, Ela Listiani dan teman-teman yang lain. Terimakasih telah memberi warna di hidup saya.
13. Untuk Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan pengalaman ilmiah yang akan selalu ku kenang.
14. Semua pihak yang tidak dapat kusebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.



Akhirnya atas jasa dan bantuan semua pihak, baik berupa moril maupun materil penulis panjatkan doa semoga Allah SWT membalasnya dengan imbalan pahala yang berlipat ganda dan menjadikan sebagai amal jariah yang tidak pernah surut mengalir pahalanya. Semoga Allah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sebagai balasan atas bantuan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini penulis buat, semoga dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi para pembaca. Atas bantuan dan partisipasinya semoga menjadi amal ibadah disisi Allah SWT dan mendapatkan balasan yang baik. Aamiin ya robbal'alamin.

Wassalamualikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, 08 Juni 2020
Penulis

Anggy Tiaz Saputri
1611080131



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Informasi.....	14
1. Pengertian Layanan Informasi	14
2. Tujuan Layanan Informasi	15
3. Fungsi Layanan Informasi.....	16
4. Sumber Layanan Informasi	17
5. Teknik Layanan Informasi	17
B. Teknik Diskusi Kelompok	20
1. Pengertian Diskusi Kelompok.....	20
2. Bentuk-Bentuk Diskusi Kelompok	22
3. Tujuan Diskusi Kelompok	24
4. Teknik-Teknik Dalam Diskusi Kelompok	25
5. Langkah-Langkah Dalam Diskusi Kelompok.....	27
6. Kelebihan dan Kelemahan Diskusi Kelompok	28
C. <i>Coping Stress</i>	29
1. Pengertian <i>Coping Stress</i>	29
2. Bentuk-Bentuk <i>Coping Stress</i>	30
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping</i>	34

D. Penelitian yang Relevan	36
E. Kerangka Berfikir.....	39
F. Hipotesis Penelitian.....	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	44
B. Desain Penelitian.....	44
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel dan Teknik Sampling.....	46
1. Populasi	46
2. Sampel dan Teknik Sampling	46
E. Devinisi Oprasional.....	47
F. Variabel Penelitian	49
G. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Observasi	50
2. Wawancara.....	50
3. Angket <i>Coping Stress</i>	51
H. Instrumen Penelitian.....	53
I. Uji Validasi dan Reabilitas Instrumen	55
1. Uji Validasi	55
2. Uji Reabilitas.....	58
J. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	59
1. Teknik Pengolahan Data	59
2. Analisis Data	60
3. Uji Hipotesis.....	60

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	62
B. Profil Umum Penelitian.....	63
C. Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	64
D. Pelaksanaan Penelitian	68
E. Hasil Uji Analisis Data.....	75
F. Pembahasan.....	82
G. Keterbatasan Penelitian	84

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	86

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data <i>Coping Stress</i> Peserta Didik Kelas X	8
2. Bentuk-Bentuk Diskusi Kelompok	23
3. Populasi Penelitian di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung	46
4. Sampel Penelitian Kelas Eksperimen	47
5. Sampel Penelitian Kelas Kontrol	47
6. Definisi Oprasional	48
7. Skor Alternatif Jawaban.....	51
8. Kriteria <i>Coping Stress</i>	53
9. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen	54
10. <i>Case Processing Summary</i>	56
11. Hasil Validitas.....	57
12. Uji Reabilitas.....	58
13. Kriteria <i>Coping Stress</i>	65
14. Hasil Sebelum Pemberian Layanan	66
15. Hasil Skor Rata-rata Sebelum Pemberian Layanan	66
16. Hasil Setelah Pemberian Layanan.....	67
17. Hasil Skor Rata-rata <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen dan Kontrol.....	67
18. Jadwal Penelitian.....	75
19. Uji Normalitas.....	76
20. Uji Homogenitas	77
21. Uji <i>t-test</i> Kelas Eksperimen	78
22. Uji <i>t-test</i> Kelas Kontrol	79
23. <i>Independent Samples Test</i>	80
24. N-Gain <i>Coping Stress</i>	81
25. Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	40
2. <i>Pola Non-equivalent Control Group Design</i>	44
3. Variabel Penelitian	50



DAFTAR GRAFIK

Tabel	Halaman
1. Skor Pemahaman <i>Coping Stress</i> Kelas Eksperimen Kontrol.....	68



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyaknya informasi penting yang perlu diketahui terutama pada peserta didik. Pemberian layanan informasi di dalam kelas, seorang guru BK harus mampu menyampaikan berbagai informasi dari segi pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Informasi tentang bagaimana cara mengendalikan stres sangat penting. Era zaman sekarang tidak ada manusia yang tidak memiliki masalah, termasuk juga para peserta didik baik yang duduk di bangku SMA.¹

Stres merupakan respon dari seseorang akan adanya tantangan fisik maupun mental yang datangnya bisa dari dalam maupun luar dirinya. Keadaan seperti ini akan terus terjadi dalam kehidupan manusia karena stres merupakan bagian dari dinamika perjalanan hidup. Oleh sebab itu, selama kehidupan terus berlangsung, tidak mungkin manusia dapat menghindari stres.²

Safarino mendefinisikan stres sebagai:

“ . . . Suatu kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang

¹ Choli Astutik, “Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa”, <http://ojs.umsida.ac.id/index.php/icecrs>, (2018). h. 2.

² Endin Nasrudin, *Psikologi Manajemen* (Bandung: Pustaka Setia, 2010). h. 183.

berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. .”³

Manktelow menyatakan bahwa:

“Stres terbentuk dari berbagai hal. Stres adalah kumpulan hasil, respon, jalan dan pengalaman yang berkaitan, yang disebabkan oleh berbagai stressor atau peristiwa yang menyebabkan stres. Stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seorang menganggap bahwa tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang”.⁴

Didalam dunia pendidikan sendiri, sering kali kita temukan di sekolah-sekolah, peserta didik yang mengalami stres. Stres tersebut banyak dipengaruhi oleh berbagai hal. Misalnya stres karna memiliki masalah keluarga, stres karna memiliki masalah dengan teman, stres karna tidak bisa menguasai pelajaran tertentu. Tentunya masih banyak hal-hal yang bisa membuat para peserta didik mengalami stres.

Memberikan layanan informasi tentang cara mengendalikan atau coping stress. Hal tersebut dapat membantu para peserta didik keluar dari masalahnya. Karena dengan demikian para peserta didik dapat mengetahui tentang cara-cara atau langkah-langkah yang bisa digunakan disaat mereka mengalami stres. Sehingga mereka tidak terlalu lama tenggelam didalam masalah yang mereka alami. Ketika seorang peserta didik mengalami stres, maka hal tersebut dapat membuat jiwanya tertekan.

³ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT Grasindo, 1994), h.112.

⁴ Choli Astutik, “Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa”, <http://ojs.umsida.ac.id/index.php/icecrs>, (2018). h. 2.

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respons stres. *Stressor* dapat berasal dari berbagai sumber, baik yang bersifat internal terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi dan emosional. Sedangkan faktor eksternal berupa keadaan lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi dan bisa datang dari banyaknya tugas-tugas sekolah, presentasi, hubungan interpersonal dan lainnya.⁵

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (*stressful life events*). Pada dasarnya *coping* menggambarkan proses kognitif, yang disertai dengan aktivitas perilaku.⁶ *Coping stress* mengacu kepada upaya tertentu, dalam bentuk upaya perilaku dan psikologis yang digunakan untuk menguasai, mengurangi, mentolerir atau meminimalisir tekanan *stressor*.⁷

Individu memiliki caranya masing-masing dalam mengatasi stres yang dialaminya. Permasalahan yang terjadi pada setiap individu tidak mungkin jika tidak ada penyelesaiannya. Setiap individu pun mampu dan dapat menentukan bagaimana penyelesaian permasalahan yang menjadikannya stres, baik dengan mengalihkan, mengurangi, meminimalisir maupun menyelesaikan permasalahan yang menjadi tekanan dan menuntut terhadap dirinya.

⁵ I Wayan Sudarya, I Wayan Bagia, and I Wayan Suwendra, "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009," *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha* 2 (2014), <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJM/article/download/4309/3333>.

⁶ Billings, A. G. & Moos, R. H. 1984. Coping, Stress, and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression. *Jurnal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, h. 877-891.

⁷ Nurfitriana, Watief A. Rachman, Mappeaty Nyorong, "Strategi Coping Stress Siswa Terhadap Tugas Sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar", (2015), h. 5.

Al-qur'an banyak menyinggung tentang menghadapi masalah, sebagaimana QS. Al-Baqarah ayat 286 yaitu:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^٨

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. . ." (QS. Al-Baqarah ayat 286).⁸

Dalam ayat tersebut jelas bahwa setiap permasalahan yang dihadapi semua sesuai dengan kemampuan yang kita miliki. Stres yang diakibatkan oleh berbagai permasalahan tidak lagi menjadi beban dan tekanan karena kita telah paham bahwa sesungguhnya semua permasalahan dapat diatasi dengan berbagai macam cara.

Menurut Sarafino dalam Siti Maryam, *coping* adalah suatu bentuk usaha dalam menetralisasi atau mengurangi sumber-sumber yang mengakibatkan stres yang dihadapi seseorang.⁹ Diane memiliki pandangan, *coping* ialah bentuk usaha dalam mengurangi stres berupa perilaku adaptif karena adanya kondisi yang menyakitkan, berbahaya dan menantang.¹⁰

Ketika individu memiliki permasalahan atau mengalami suatu hal keadaan tertekan. Individu akan menceritakan permasalahannya kepada orang yang dipercaya, menangani masalahnya sendiri, rekreasi, mencari perhatian perhatian

⁸ Al-mumayyaz, "Al-qur'an Tajwid Warna, Transliterasi Perkata, Terjemah Perkata" (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2014), h. 49.

⁹ Siti Maryam, "Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, No. 2 (2017): 102.

¹⁰ Diane E Papalia, Sally Wendkos Old, and Ruth Duskin Feldmend, *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (Jakarta: Kencana, 2011).

orang lain dan lain sebagainya. Santrock menyatakan bahwa cara untuk mengatasi masalah dapat disebut dengan koping (*coping*). Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* mengacu pada sesuatu yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan yang membebani karena diluar kemampuan diri individu. Waiten dan Lloyd juga mengemukakan *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman yang membebani perasaan karena stres.¹¹

Menurut Taylor dalam Smet mengemukakan bahwa:

“*coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola perbedaan yang ada antara tuntutan-tuntuan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang dimiliki individu tersebut dalam mengatasi situasi stres.”¹²

Jadi peneliti menyimpulkan, bahwa dapat dikatakan *coping stress* merupakan proses individu melakukan segala sesuatu yang ditunjukkan untuk menanggulangi stres dan mengurangi atau menghilangkan dampak negatif dari stres. *Coping Stress* juga merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi atau meminimalisasi situasi yang penuh akan tekanan (stres) baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

Menurut Cohen, Rutter, Eiser, Safarino, Taylor, Lazarus & Folkman dalam Smet menyatakan bahwa secara umum *coping* itu sendiri memiliki 2 macam fungsi, yaitu: *Emotion Focused Coping* (*Coping* yang berfokus pada

¹¹ Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, Eka Yakti Yudha, “Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat”, *Indonesian Journal of Educational Counseling*, vol. 1, no. 2 (2017), h. 199. <http://ojs.ejournal.id/index.php/ijec>.

¹² Cantika Yeniari Pasudewi, “Resiliensi pada Remaja Binaan Bapas ditinjau dari *Coping Stress*”, (2013), h. 26.

emosi), digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi '*stressful*', individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. *Problem Focused Coping* (*Coping* yang berfokus pada masalah), untuk mengurangi *stressor*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini, bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.¹³

Berdasarkan hasil pra penelitian, penulis melakukan wawancara dengan beberapa peserta didik pada kelas X di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung diperoleh data ada peserta didik yang kurang paham tentang *coping stress* yaitu coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi.¹⁴

Folkman dalam Sugianto mengartikan strategi *coping* sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh transaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai *stressor*. *Coping* ini nantinya akan terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan *stressor*. Sementara Sarason mengartikan *coping stress* sebagai cara untuk menghadapi stres yang mempengaruhi bagaimana seseorang mengidentifikasi dan mencoba untuk menyelesaikan masalah. Sudah dijelaskan dalam bentuk *coping stress* itu

¹³ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT Grasindo, 1994), h.143-145.

¹⁴ Wawancara dengan Arkaan Faaruq T. dan M. Nabil F, Peserta didik kelas X SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

tadi, Lazarus menyatakan individu dikatakan memiliki pemahaman *coping stress* yang tinggi jika tidak memenuhi 7 kriteria. Yaitu:

1. *Problem Focused Coping*, dengan strategi:
 - (a) *Instrumental Action* (tindakan secara langsung)
 - (b) *Cautiousness* (kehati-hatian)
 - (c) *Negotiation* (perundingan).
2. *Emotion Focused Coping*, dengan strategi
 - (a) *Escapism* (pelarian diri dari masalah)
 - (b) *Minimalization* (meringankan beban masalah)
 - (c) *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)
 - (d) *Seeking Meaning* (mencari arti).¹⁵

Berdasarkan ciri-ciri atau kriteria dari Folkman, individu minimal memenuhi 5 kriteria dari 7 kriteria tersebut, yang ditemukan dari hasil observasi di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung, dapat diketahui adanya permasalahan pemahaman tentang *coping stress* yang dialami oleh peserta didik adalah sebagai berikut:

¹⁵ Ihsan Maulana Putra, "Perbedaan *Coping Stress* dalam Pengerjaan Skripsi antara Mahasiswa Prodi Teknik Sipil dan Prodi Hukum Universitas Islam Indonesia", (2015), h. 18-22.

Tabel 1
Data Coping Stress Peserta Didik Kelas X

No	Inisial Peserta Didik	L/P	Indikator Coping Stress							Kriteria
			Tindakanan Secara Langsung	Kehati-hatian	Perundingan	Pelarian Diri dari Masalah	Meringankan Beban	Menyalahkan Diri Sendiri	Mencari Arti	
1	A.F.T	L	√	√				√		Rendah
2	M.H.A	L		√			√	√		Rendah
3	C.F	P		√						Rendah
4	M.A.R	L	√	√					√	Rendah
5	D.G.H	P	√	√			√			Rendah
6	I.V.A	L		√			√	√		Rendah
7	D.F.A	L		√			√	√		Rendah
8	F.N	P		√			√	√		Rendah
9	D.G	L	√	√				√		Rendah
10	S.A.Q	P		√		√	√			Rendah
11	S.R	P	√	√					√	Rendah
12	N.S.A	P	√					√	√	Rendah
13	A.M	L		√				√	√	Rendah
14	S.A	P		√					√	Rendah
15	A.Z	P		√				√		Rendah
16	R.R	L		√					√	Rendah
17	A.R.A	L		√			√			Rendah
18	R.R.G	L	√	√				√		Rendah
19	H.Y.Y	P		√		√		√		Rendah
20	M.R.R	L		√			√	√		Rendah

Sumber : Hasil pengolahan angket dengan masalah coping stress pada peserta didik kelas X SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

Hasil dari tabel tersebut yang diperoleh dari hasil angket yang telah disebar di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung, yang mana dari beberapa kelas peserta didik yang mengalami masalah tentang pemahaman *coping stress* berjumlah 28 peserta didik diantaranya 11 laki-laki dan 9 perempuan.

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa peserta didik kelas X SMA Al-Kautsar Bandar Lampung terindikasi memiliki pemahaman *coping stress* rendah, terlihat dari indikator *coping stress* dimana ditunjukkan dengan adanya indikasi bahwa peserta didik masih belum paham secara langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi, masih mengabaikan masalah kemudian lari dari masalah, menyalahkan diri sendiri, tidak hati-hati dalam merumuskan masalah, serta belum bisa melihat makna dari sebuah permasalahan.

Hal ini sangat berdampak buruk apabila tidak ada perhatian atau penanganan terhadap peserta didik yang mengalami hal tersebut. Proses pengembangan diri peserta didik akan terhambat dan terlebih lagi jika hal ini menjadi suatu kebiasaan buruk bagi peserta didik yang sama sekali tidak menyadari bahwa hal tersebut berdampak buruk untuk dirinya.

Bimbingan dan konseling pada dasarnya merupakan upaya bantuan untuk mewujudkan perkembangan manusia secara optimal baik secara kelompok maupun individu, sesuai dengan hakikat kemanusiaanya dengan berbagai potensi, kelebihan dan kekurangan, kelemahan, serta permasalahannya.¹⁶

Prayitno mengatakan jenis layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling dibedakan menjadi 9, yaitu: Layanan Orientasi, Layanan Informasi, Layanan Penempatan dan Penyaluran, Layanan Bimbingan Kelompok, Layanan Konseling Perseorangan, Layanan Penguasaan Konten, Layanan Konseling Kelompok, Layanan Konsultasi, Layanan Mediasi. Sedangkan kegiatan bimbingan secara

¹⁶ Prayitno & Erman Amti, "Dasar-d-Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling", (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 92.

menyeluruh meliputi 4 bidang bimbingan, yaitu: Bimbingan Pribadi, Bimbingan Sosial, Bimbingan Belajar dan Bimbingan Karier.¹⁷

Salah satunya adalah layanan informasi yang merupakan suatu media yang memiliki ruang lingkup layanan untuk pemahaman dan pencegahan kepada peserta didik serta dapat menentukan arah dan tujuan, sehingga menjadi jelas dan tidak salah dalam mengambil keputusan. Winkel menyatakan bahwa tujuan layanan informasi diadakan untuk membekali para peserta didik dengan pengetahuan tentang data dan fakta dibidang pendidikan sekolah, bidang pekerjaan dan bidang perkembangan pribadi-sosial, supaya mereka dengan belajar tentang lingkungan hidup lebih mampu mengatur dan merencanakan kehidupan sendiri.¹⁸

Dalam Al-qur'an surat Al-Hujarat ayat 6 tentang sikap selektif dalam menerima informasi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهْلَةٍ فَتُصِيبُوهَا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ سَادِمِينَ ﴿٦﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang Fasik membawa suatu berita, Maka periksalah dengan teliti agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaannya yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatanmu itu.”¹⁹

¹⁷ Andi Aminullah Alam dan Supiati Syamsul Bahri, “Pengaruh Layanan Informasi Bidang Bimbingan Sosial Terhadap Perkembangan Perilaku Sosial Siswa” 1 (2017).

¹⁸ Dwi Apriyani, ”Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Media *Ice Breaking* dalam Meningkatkan Pemahaman Terhadap Keterampilan Sosial pada Peserta Didik SMA N 3 Bandar Lampung”, (2018), h.10-11.

¹⁹ Al-mumayyaz, “Al-qur'an Tajwid Warna, Transliterasi Perkata, Terjemah Perkata” (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2014), h. 516.

Ayat tersebut dengan jelas secara keseluruhan bahwa ada satu faktor kunci yang menjadi dasar pijakan untuk menyelesaikan masalah, yaitu informasi. Bagaimanapun seseorang mengambil keputusan berdasarkan pada pengetahuan, dan pengetahuan bergantung kepada informasi yang sampai kepadanya. Jika informasi itu akurat, maka akan bisa diambil keputusan yang tepat. Sebaliknya, jika informasi itu tidak akurat, akan mengakibatkan munculnya keputusan yang tidak tepat.²⁰

Salah satu metode pada layanan informasi yakni metode diskusi. Penyampaian informasi kepada peserta didik dapat dilakukan melalui diskusi. Diskusi semacam ini dapat diorganisasikan baik oleh siswa sendiri maupun oleh konselor, atau guru.²¹

Diskusi adalah cara penyajian, dimana peserta didik dihadapkan kepada suatu masalah, yang bisa berupa pernyataan atau pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan bersama.²² Pada pelaksanaannya, metode diskusi memberikan kesempatan peserta didik untuk lebih aktif dan memungkinkan adanya umpan balik yang bersifat langsung.²³

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik mengadakan penelitian tentang “Efektivitas Layanan Informasi Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan

²⁰ Shofiya Mazab, “Efektifitas Layanan Informasi Melalui Media Video Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Bahaya Pornografi Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP N 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”, (2018), h. 9.

²¹ Prayitno dan Erman Amti, “Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h.269.

²² Dina Sari, “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas VII A SMP Pelita Cabang Empat Lampung Utara Tahun Pelajaran 2018/2019), (2018), h. 7-8.

²³ Nyi Ajah, “Penerapan Metode Diskusi untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar IPS pada Siswa kelas IV MI Pangkalan Kota Sukabumi”, (2012), h. 4.

Pemahaman Tentang *Coping Stress* Pada Peserta Didik Kelas X SMA Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan *Coping Stress* sebagai berikut:

1. Terdapat 20 peserta didik kelas X yang terindikasi memiliki pemahaman *coping stress* rendah
2. Belum diselenggarakannya pelaksanaan layanan informasi dengan teknik diskusi untuk meningkatkan pemahaman tentang *coping stress* pada peserta didik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti membatasi masalah penelitian yaitu “Efektivitas Layanan Informasi Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang *Coping Stress* Pada Peserta Didik Kelas X Di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian sebagai berikut “apakah layanan informasi dengan teknik diskusi efektif dalam meningkatkan pemahaman Peserta Didik kelas X tentang *coping stress* di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020?”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Untuk mengetahui efektifitas layanan informasi dengan teknik diskusi dalam meningkatkan pemahaman peserta didik kelas X tentang *coping stress*.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Informasi

1. Pengertian Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang mempunyai peranan penting dalam pelaksanaan konseling karena layanan ini memberikan informasi yang diperlukan oleh konseli atau peserta didik yang membutuhkan.

Layanan informasi merupakan layanan yang memungkinkan individu untuk memperoleh pemahaman dari suatu informasi dan pengetahuan yang diperlukan sehingga dapat dipergunakan untuk mengenal diri sendiri dan lingkungan. Mugiarto menjelaskan bahwa layanan informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenali diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.²⁴

Menurut Prayitno bahwa:

“Layanan informasi adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan

²⁴ Mugiarto, Heru, "Bimbingan dan Konseling", (Semarang: Upt Unnes Press, 2009), h. 40.

keputusan untuk peserta didik. Menurut Prayitno ada tiga alasan utama mengapa pemberian informasi perlu diselenggarakan yaitu:

- 1) Untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan tentang lingkungan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi berkenaan dengan lingkungan sekitar, pendidikan, jabatan, maupun sosial-budaya.
- 2) Memungkinkan individu dapat menentukan arah hidupnya “kemana dia akan pergi”.
- 3) Setiap individu adalah unik, keunikan itu membawakan pola-pola pengambilan keputusan dan bertindak yang berbeda-beda disesuaikan dengan aspek-aspek kepribadian masing-masing individu.”²⁵

Menurut Winkel:

“Layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi juga bermakna usaha-usaha untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda.”²⁶

Peneliti menyimpulkan bahwa layanan informasi adalah suatu usaha untuk memberikan pemahaman kepada individu tentang berbagai macam pengetahuan agar mereka dapat mengambil keputusan secara tepat dalam kehidupannya.

2. Tujuan Layanan Informasi

Penguasaan akan berbagai informasi dapat digunakan untuk mencegah timbulnya masalah, pemecahan suatu masalah, untuk memelihara dan mengembangkan potensi peserta didik serta memungkinkan peserta didik yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.²⁷

Prayitno menjelaskan bahwa tujuan pelaksanaan layanan informasi dibagi menjadi 2 yaitu tujuan umum dan tujuan khusus yakni sebagai berikut:

²⁵ Prayitno dan Erma Amti, “Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 259-260.

²⁶ Winkel dan Sri Hastuti, “Bimbingan dan Konseling di Industri Pendidikan”, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 323.

²⁷ Putri Dhuha Indah Wijaya, “Efektifitas Layanan Informasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pubertas pada Peserta Didik Kelas VII di SMP N 24 Bandar Lampung”, (2018), h. 14-15.

1) Tujuan Umum

Tujuan umum layanan layanan informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh peserta didik. Layanan informasi selanjutnya digunakan oleh peserta didik untuk keperluan kehidupannya sehari-hari (*effective daily living*) dan perkembangan dirinya.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus layanan informasi terkait dengan fungsi-fungsi konseling. Ungsi pemahaman paling dominan dan langsung dikembangkan oleh layanan informasi. Peserta didik dapat memahami informasi dengan berbagai seluk beluknya sebagai isi layanan informasi. Penguasaan informasi tersebut dapat digunakan untuk memecahkan masalah (apabila peserta yang bersangkutan mengalaminya); untuk mencegah timbulnya masalah; dan untuk memungkinkan peserta yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.²⁸

Peneliti menyimpulkan tujuan layanan informasi adalah agar peserta didik memiliki pemahaman yang baik mengenai lingkungannya dan perkembangan dirinya, sehingga kedepannya peserta didik mampu memecahkan masalahnya sendiri dan dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

3. Fungsi Layanan Informasi

Layanan Informasi berfungsi untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk aktualisasi diri individu.²⁹

Menurut Mugiarto dalam Tresita, “fungsi utama dari layanan informasi adalah fungsi pemahaman dan pencegahan.”³⁰ Fungsi pemahaman dalam bimbingan dan konseling dalah pemahaman tentang diri peserta didik beserta permasalahannya oleh peserta didik sendiri dan oleh pihak-pihak lain yang

²⁸ Prayitno dan Erman Amti, “Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 2-3.

²⁹ Tresita Erilania, “Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Media Audio-Visual Untuk Mencegah Prilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”, (2017), h. 18.

³⁰ *Ibid.*

membantu peserta didik, termasuk juga pemahaman tentang lingkungan peserta didik. Dalam fungsi pencegahan, layanan yang diberikan dapat membantu peserta didik agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.³¹

Fungsi layanan informasi dalam penelitian ini adalah memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang pentingnya mengetahui dan memahami tentang *coping stress*. Melalui informasi yang diberikan peserta didik dapat memperoleh pemahaman baru dan dengan pemahaman tersebut diharapkan juga dapat menghindarkan peserta didik dari berbagai perilaku dan keputusan yang salah mengenai *coping stress*.

4. Sumber Layanan Informasi

Winkel mengemukakan mengenai sumber layanan informasi adalah badan pemerintah yang bergerak dibidang pelayanan dan pendidikan, yang memuat informasi tentang dunia pekerjaan, dunia pendidikan, dan seluk beluk kehidupan pribadi-sosial manusia. Salah satu sumber informasi yang murah, namun handal dan selalu baru yang harus dimanfaatkan dapat diperoleh dari surat kabar, majalah, dan internet serta bentuk-bentuk media massa lainnya.³²

5. Teknik Layanan Informasi

Informasi dapat diselenggarakan secara langsung dan terbuka oleh guru pembimbing atau kenselor kepada seluruh siswa di sekolah dan madrasah. Berbagai teknik dan media yang bervariasi serta fleksibel dapat digunakan melalui format klasikal dan kelompok. Ada beberapa bentuk dalam penyampaian layanan informasi menurut Winkel yaitu:

a) Lisan

³¹ Prayitno dan Erman Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling", (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 197-202.

³² Winkel & Sri Hastuti, "Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan", (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 323.

Bahan informasi dalam bentuk lisan disajikan melalui ceramah umum, secara tanya jawab, diskusi dan wawancara.

b) Tertulis

Bentuk tertulis biasanya mendapat tempat utama dan mengenal banyak ragam, seperti deskripsi jawaban, karangan dalam majalah profesional atau majalah populer, buku pedoman atau buku khusus yang menguraikan tentang yang akan diberikan.

c) Audio Visual

Bentuk audio visual berupa video kaset, video compact disc (VCD), slide, dan film sebagai perangkat lunak; dan

d) Disket Program Computer

Bentuk program komputer memungkinkan peserta didik meminta informasi dari komputer mengenai dunia pekerjaan dan program variasi, program pendidikan atau mengadakan interaksi dengan komputer dalam rangka pengambilan keputusan tentang masa depan.³³

Pemberian Informasi pada peserta didik dilakukan dengan berbagai cara, seperti:

a) Ceramah

Ceramah merupakan metode pemberian layanan informasi yang paling sederhana, murah dan mudah dalam arti bahwa metode ini dapat dilakukan hampir oleh setiap petugas bimbingan di sekolah

³³ *Ibid*, h.322.

yang mana peserta didik mendengarkan atau menerima ceramah dari pembimbing.

b) Diskusi

Penyampaian informasi kepada peserta didik dapat dilakukan melalui diskusi. Diskusi semacam ini dapat diorganisasikan baik oleh peserta didik sendiri maupun oleh konselor, atau guru. Konselor, guru bertindak sebagai pengamat dan sedapat-dapatnya memberikan pengarahan maupun melengkapi informasi-informasi yang dibahas didalam diskusi tersebut.

c) Melalui Media

Penyampaian informasi dilakukan melalui media tertentu seperti alat peraga, media tertulis, media gambar, poster, media audi-visual, dan media elektronik.

d) Karyawisata

Pengguna karyawisata dimaksudkan untuk membantu peserta didik mengumpulkan informasi dan mengembangkan sikap-sikap yang positif, menghendaki peserta didik berpartisipasi secara penuh baik dalam persiapan maupun dalam pelaksanaan berbagai kegiatan terhadap objek yang dikunjungi.

e) Buku Panduan

Seperti buku panduan sekolah ataupun perguruan tinggi, buku panduan kerja bagi para karyawan dapat membantu peserta didik dalam mendapatkan informasi yang berguna.

f) Konferensi Karir

Dalam konferensi karir, para narasumber dari kelompok-kelompok usaha, dinas lembaga pendidikan dan lain-lain mengadakan penyajian tentang berbagai aspek program pendidikan dan latihan atau pekerjaan yang diikuti oleh peserta didik.³⁴

Berdasarkan beberapa teknik tersebut penulis menggunakan layanan informasi melalui teknik diskusi dengan tujuan supaya peserta didik lebih aktif dan peserta didik lebih memahami apa yang menjadi topik pembahasan. Dalam Q.S Asy-Syuura ayat 38 yakni:

وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ

Artinya: “. . .sedang urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarat antara mereka. . .”³⁵

Dalam ayat tersebut telah dijelaskan dalam Islam bahwa diskusi sangat disarankan untuk mencapai kesepakatan yang menguntungkan semua pihak. Dengan diskusi, maka tidak hanya mendapatkan keputusan yang menguntungkan semua pihak, tapi juga menguatkan silaturrahmi.

B. Teknik Diskusi Kelompok

1. Pengertian Diskusi Kelompok

Teknik diskusi adalah cara penyajian pembelajaran, dimana peserta didik dihadapkan kepada suatu masalah, yang bisa berupa pernyataan atau pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan bersama.³⁶

³⁴ Prayitno dan Erman Amti, “Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 269-271.

³⁵ Al-mumayyaz, “Al-qur’an Tajwid Warna, Transliterasi Perkata, Terjemah Perkata” (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2014), h. 487.

Teknik diskusi adalah cara memecahkan masalah yang dipelajari melalui urun pendapat dalam diskusi kelompok. Dalam pembelajaran dengan teknik diskusi ini makin lebih memberi peluang pada peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran walaupun guru masih menjadi kendali utama.³⁷

Menurut Muh. Uzer Usman, diskusi kelompok merupakan suatu proses yang teratur yang melibatkan sekelompok orang dalam interaksi tatap muka yang informal dengan berbagai pengalaman atau informasi, pengambilan kesimpulan atau pemecahan masalah.³⁸

Melalui diskusi kelompok, biasanya peserta didik mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah bersama-sama, dengan saling memberi saran dan pertimbangan untuk memecahkan masalah. Berbagai macam masalah dapat dipecahkan dalam diskusi kelompok, baik masalah pelajaran, sosial ataupun merencanakan kegiatan.³⁹

Adapula pengertian diskusi, bahwa diskusi berasal dari bahasa latin yaitu *discutio* atau *discusium* yang artinya bertukar pikiran.⁴⁰ Akan tetapi belum tentu setiap kegiatan bertukar pikiran dapat dikatakan berdiskusi. Diskusi pada dasarnya merupakan suatu bertukar pikiran yang teratur dan terarah, baik dalam kelompok kecil atau besar, dengan tujuan untuk mendapatkan suatu pengertian, kesepakatan,

³⁶ Jumanta Handayana, "Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter", (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014), h. 131.

³⁷ Nyi Ajah, "Penerapan Metode Diskusi untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar IPS pada Siswa Kelas IV MI Pangkalan Kota Sukabumi", (2012), h. 7.

³⁸ Haryanto, "Pengertian Diskusi Kelompok", (Jakarta: Renika Cipta, 2013), h. 54.

³⁹ Ikhtisar Zainal Aqib, "Bimbingan dan Konseling di Sekolah", (Bandung: Yratama Widya, 2012), h. 43.

⁴⁰ Maidar G. Arsjad, Mukti U. S, "Pembinaan Kemampuan Berbicara Bahasa Indonesia", (Jakarta: Erlangga, 1988), h. 37.

dan keputusan bersama mengenai suatu masalah. Dengan demikian bertukar pikiran baru dapat dikatakan berdiskusi apabila:

- 1) Ada masalah yang dibicarakan.
- 2) Ada seseorang yang bertindak sebagai pemimpin diskusi.
- 3) Ada peserta sebagai anggota diskusi.
- 4) Setiap anggota mengemukakan pendapatnya dengan teratur.
- 5) Jika ada kesimpulan atau keputusan akhir hal itu disetujui semua anggota.⁴¹

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik diskusi adalah proses bertukar pikiran, gagasan dan pendapat antara dua orang atau lebih, yang bertujuan untuk mencari kesepakatan pendapat. Namun tidak semua kegiatan yang bertukar pikiran disebut dengan diskusi, karena diskusi merupakan suatu proses bertukar pikiran atau gagasan secara terarah sehingga diskusi dapat dilakukan jika ada permasalahan yang hendak dicairkan solusinya dan persoalan tersebut dijadikan bahan diskusi.

2. Bentuk-Bentuk Diskusi Kelompok

Sebelum membina diskusi kelompok, pembimbing perlu mengenal bentuk diskusi yang akan dibinanya. Setiap bentuk tentu saja memerlukan binaan yang berbeda-beda dan bentuk lainnya. Bentuk diskusi menurut aspek dan ciri-cirinya seperti yang tertera pada tabel.

⁴¹ Nyi Ajah, *op. cit*, h. 8.

Tabel 2
Bentuk-Bentuk Diskusi Kelompok

Dilihat dari	Bentuk	Ciri Utama
1	2	3
1. Jumlah anggota	A. Kelompok besar B. Kelompok kecil	a. Anggota 20 orang atau lebih b. Anggota kurang dari 20 orang biasanya sekitar 2-12
2. Pembentukan	A. Bentuk formal B. Bentuk informal	a. Sengaja dibentuk b. Terbentuk secara spontan tanpa direncanakan
3. Tujuan	A. Perencanaan masalah B. Terapi anggota	a. Menekankan hasil perencanaan b. Menekan pada proses diskusi
4. Waktu diskusi	A. Maraton B. Singkat/reguler	a. Terus menerus 5-12 jam b. 1-2 jam mungkin dilaksanakan secara berulang-ulang
5. Masalah yang dibahas	A. Sederhana B. Kompleks/rumit	a. Relatif mudah dipecahkan b. Sulit dipecahkan
6. Aktive kelompok	A. Berpusat pada pemimpin B. Demokratis (terbagi ke semua anggota)	a. Anggota, kurang aktif pemimpin sangat aktif b. Anggota dan pemimpin sama-sama aktif. ⁴²

Sumber: Dewa Ketut Sukardi (2003-231)

⁴² Dewa Ketut Sukardi, "Menejemen Pendidikan", (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), h. 221.

3. Tujuan Diskusi Kelompok

Tujuan yang ingin dicapai melalui diskusi kelompok antara lain:

- 1) Peserta didik mendapat pesan yang berharga dari teman diskusi dan pembimbing diskusi. Pengalaman yang baik maupun buruk dan pendapat dari teman, banyak membantu perkembangan pribadi peserta didik informasi mungkin bersifat praktis, sederhana dan langsung.
- 2) Membangkitkan motivasi dan semangat peserta didik untuk melakukan suatu tugas, bila peserta didik malu-malu enggan mengerjakan sesuatu, misalkan membantu isi ringkasan. Begitu juga dengan ringkasan tentang bacaan setelah diskusi tentang manfaat membuat ringkasan. Begitu juga dengan hal-hal yang semula ditolak, kurang diminati, kurang dipahami, bahkan mungkin yang semula benci akan di dapat berubah untuk dicintai dan dikerjakan.
- 3) Mengembangkan kemampuan peserta didik berfikir kritis, maupun melakukan analisis dan sintesis atas data atau informasi yang diterimanya. Dalam diskusi kelompok peserta didik memperoleh berbagai informasi yang mungkin bertentangan, berhubungan atau saling menunjang. Peserta didik saling saling bertahap akan mampu menggapai secara kritis dan lambat laun akan mampu membuat analisis serta mensintesis informasi yang diterima.

- 4) Mengembangkan keterampilan dan keberanian peserta didik mengemukakan pendapat secara jelas dan terarah apalagi bagi peserta didik. Dalam diskusi peserta didik dibimbing untuk berani dan terampil dalam menyampaikan pengalamannya dan gagasannya secara teratur, sehingga mudah dipahami oleh orang lain.
- 5) Membiasakan kerjasama antara peserta didik, diskusi pada hakekatnya kerjasama dengan mengumpulkan dan tukar menukar pengalaman serta gagasan. Melalui diskusi, peserta didik dibina memperhatikan kepentingan orang lain, menghargai pendapat orang lain, dan menerima keputusan bersama.⁴³

4. Teknik-Teknik Dalam Diskusi Kelompok

Ada beberapa teknik dalam sebuah diskusi, antara lain sebagai berikut:

1) Berargumentasi

Berargumentasi dalam diskusi tidak terlepas dari 3 hal yaitu: penyampain gagasan/pendapat oleh penyaji, penyaji sanggahan oleh peserta didik dan penyaji didukung oleh peserta.

2) Penyaji gagasan relevan

Penyaji gagasan dalam diskusi dikatakan relevan jika tidak lepas dari upaya-upaya pemecahan masalah yang didiskusikan, pemecahan masalah akan mendasar jika dilandasi oleh pengetahuan yang mendalam tentang hakikat sebab akibat dari masalah, pemecahan

⁴³ *Ibid.* h.221.

masalah termasuk konsekuensinya yang implementasinya, maka pembicaraan itu bisa dikatakan relevan.

3) Menanggapi gagasan

Memberi gagasan terhadap suatu gagasan bisa bersifat positif (mendukung, menyanggah, membenarkan), bisa juga bersifat negatif (menolak, menyanggah, mengkritik). Jika kita hendak menyanggah gagasan kemukakan dengan kalimat yang santun. Seperti yang telah dikemukakan pada model sebelumnya, caranya adalah sebagai berikut:

- a. Awali dengan ucapan “maaf” yang diikuti ucapan kurang setuju (jangan ketidak setuju atau penolakan) terhadap pendapat mitra berbicara.
- b. Kemukakan alasan yang logis, tunjukkan letak kekurangan tepatnya pendapat itu, atau berikan saran atau usulan penyempurnaan pendapat tersebut.

Selain itu, menyanggah gagasan bisa juga dikemukakan dengan cara berikut:

- a. Sampaikan penghargaan diikuti kritik dengan mengatakan: baik, benar, dan logis.
 - b. Kemukakan alternatif yang lebih baik tanpa mengkritis sama sekali, misalnya dengan mengatakan: akan lebih baik/ekonomis/ praktis jika.
- Agar tidak menimbulkan konflik hindarilah kata/ ungkapan yang bernuansa konflik, antara lain kata/ungkapan yang bernada

menghakimi/merendahkan/ menyerang pribadi. Dalam diskusi tidak lepas dari dukungan gagasan. Mendukung gagasan harus dilakukan secara santun.⁴⁴

5. Langkah-Langkah Dalam Diskusi Kelompok

Langkah-langkah dalam diskusi antara lain:

- 1) Langkah persiapan
 - a. Merumuskan tujuan yang ingin dicapai, baik tujuan yang bersifat umum maupun tujuan khusus
 - b. Menentukan jenis diskusi yang dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai
 - c. Menetapkan masalah yang akan dibahas
 - d. Mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan teknis pelaksanaan diskusi, misalnya ruang kelas dengan segala fasilitasnya, petugas-petugas diskusi seperti moderator, notulis, dan tim perumus manakala diperlukan.
- 2) Pelaksanan diskusi
 - a. Memeriksa segala persiapan yang dianggap dapat memenuhi kelancaran diskusi
 - b. Memberikan pengarahan sebelum dilaksanakan diskusi, misalnya menyajikan tujuan yang ingin dicapai serta aturan-aturan diskusi sesuai dengan jenis diskusi yang akan dilaksanakan.
 - c. Melaksanakan diskusi dengan aturan main yang telah ditetapkan

⁴⁴ Santoto S, "Dinamika Kelompok", (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), h. 22.

- d. Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap peserta diskusi untuk mengeluarkan gagasan dan ide-idenya
- e. Mengendalikan pembicaraan kepada pokok persoalan yang sedang dibahas.

3) Menutup diskusi

Akhir dari proses menggunakan diskusi hendaklah dilakukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Membuat pokok-pokok pembahasan sebagai kesimpulan sesuai dengan hasil diskusi
- b. Mereview jalannya diskusi dengan meminta pendapat dari seluruh peserta sebagai umpan balik untuk perbaikan selanjutnya.⁴⁵

6. Kelebihan Dan Kelemahan Diskusi Kelompok

Kelebihan diskusi kelompok

- a. Merangsang kreatifitas peserta didik dalam bentuk ide, gagasan-prakarsa, dan terobosan baru dalam pemecahan suatu masalah
- b. Mengembangkan sikap menghargai pendapat orang lain, memperluas wawasan
- c. Membina untuk terbiasa musyawarah untuk memperkuat dalam memecahkan masalah

Kekurangan diskusi kelompok

- a. Tidak dapat dipakai dalam kelompok besar

⁴⁵ Jumanta Hamdayana, *Op. Cit.*, h. 134-135.

- b. Pembicaraan terkadang menyimpang, sehingga memerlukan waktu yang panjang
- c. Mungkin dikuasai oleh orang-orang yang suka berbicara atau ingin menonjolkan diri.⁴⁶

C. *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull* (situasi penuh tekanan).⁴⁷

Neil R. Carlson mengungkapkan bahwa :

“*Coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami.”⁴⁸

Lazarus dan Folkman dalam Sugianto yang mengartikan *coping stress* sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang ditunjukan untuk mengatur suatu keadaan yang penuh stres dengan tujuan mengurangi distress. Folkman mengartikan strategi *coping* sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh transaksi antara seseorang dengan lingkungannya

⁴⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Op. Cit.*, h. 34.

⁴⁷ Bart Smet, “Psikologi Kesehatan”, (Jakarta: PT Grasindo, 1994), h. 143.

⁴⁸ *Ibid.*

yang dinilai sebagai *stressor*. *Coping* ini nantinya akan terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan *stressor*.⁴⁹

Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena stres.⁵⁰

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah suatu strategi atau upaya-upaya yang digunakan seseorang untuk mengatasi atau mengurangi situasi penuh tekanan atau yang mengancam dirinya baik secara internal maupun eksternal dengan menggunakan sumber daya yang ada untuk mengurangi tingkat stres atau tekanan yang dialami.

2. Bentuk-Bentuk *Coping Stress*

Terdapat dua bentuk *coping stress* yang dikemukakan Lazarus yaitu:

1) *Problem Focused Coping* (Koping Berfokus Pada Masalah)

Coping yang berfokus pada masalah adalah upaya untuk mengatasi stres langsung pada sumber stres. *Problem Focused Coping* adalah usaha nyata berupa perilaku individu untuk mengatasi masalah, tekanan dan tantangan, dengan mengubah kesulitan hubungan dengan lingkungan yang memerlukan adaptasi atau dapat disebut pula perubahan eksternal. Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau penambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapinya berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan

⁴⁹ Ihsan Maulana Putra, "Perbedaan *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi Antara Mahasiswa Prodi Teknik Sipil dan Prodi Hukum Unuversitas Islam Indonesia", (2015), h.18.

⁵⁰ Yusuf S, "Mental Hygie, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama", (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), h.115.

konsekuensi yang dihadapinya. *Coping Stress* yang berpusat pada masalah, individu mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.⁵¹

Menurut Lazarus dalam Putra, indikator yang menunjukkan strategi yang berorientasi pada *problem focused coping* yaitu:

a. *Instrumental Action* (Tindakan Secara Langsung)

Individu melakukan usaha dan merencanakan langkah-langkah yang mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana untuk bertindak dan melaksanakannya.

b. *Cautiousness* (Kehati-hatian)

Individu berfikir, meninjau, dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam merumuskan masalah, meminta pendapat orang lain dan mengevaluasi strategi yang pernah diterapkan sebelumnya.

c. *Negotiation* (Perundingan)

Individu melakukan beberapa usaha untuk membicarakan serta mencari cara penyelesaian dengan orang lain yang terlibat didalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan. Usaha yang dapat dilakukan untuk mengubah pikiran dan pendapat seseorang melakukan perundingan atau kompromi untuk mendapatkan sesuatu yang positif dari situasi.

⁵¹ Bart Smet, "Psikologi Kesehatan", (Jakarta: PT Grasindo, 1994), h. 145..

Indikator-indikator *problem focused coping* yang peneliti gunakan adalah dari Lazarus dalam Putra yaitu *instrumental action, cautiousness, negotiation*.

1) *Emotion Focused Coping* (Koping Berfokus Pada Emosi)

Emotion Focused Coping adalah upaya untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan, yang diarahkan untuk mengubah faktor dalam diri sendiri dalam cara memandang atau mengartikan situasi lingkungan, yang memerlukan adaptasi yang disebut pula perubahan internal. *Emotion Focused Coping* berusaha untuk mengurangi, meniadakan tekanan, untuk mengurangi beban pikiran individu, tetapi tidak pada kesulitan yang sebenarnya.

Pengatasan stres yang diarahkan pada pengendalian emosi (*emotion focused coping*) bertujuan untuk menguasai, mengatur dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stres. Pengendalian emosi ini dapat dilakukan melalui perilaku negatif seperti minum-minuman keras atau obat penenang, atau dengan perilaku positif seperti olahraga, berpaling pada orang lain untuk meminta bantuan pertolongan. Cara lain yang dipergunakan dalam penanganan stres lewat pengendalian emosi adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah stres yang dihadapi⁵²

Menurut Lazarus dalam Putra indikator yang menunjukkan strategi yang berorientasi pada *emotion focused coping* yaitu:

a. *Escapism* (Pelarian Diri Dari Masalah)

⁵² Hardjana, A.M, "Stres Tanpa Distres, Seni Mengola stres", (Yogyakarta: Kanisius, 1994), h. 103.

Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari masalah dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengkhayalkan seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang. Cara yang dilakukan untuk menghindari masalah dengan tidur lebih banyak, minum-minuman keras, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, dan menolak kehadiran orang lain.

b. *Minimalization* (Meringankan Beban Masalah)

Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari masalah dengan cara menolak memikirkan masalah dan menganggap seakan-akan masalah tersebut tidak ada dan menekan masalah menjadi seringan mungkin.

c. *Self Blame* (Menyalahkan Diri Sendiri)

Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi atau strategi lainnya yang bersifat pasif dan intropunitive yang diajukan ke dalam diri sendiri.

d. *Seeking Meaning* (Mencari Arti)

Usaha individu untuk mencari makna atau mencari hikmah dari kegagalan yang dialami dan melihat hal-hal yang penting dalam kehidupan.

Indikator-indikator *emotion focused coping* yang peneliti gunakan adalah dari Lazarus dalam Putra yaitu *escapism, minimalization, self blame*, dan *seeking meaning*.⁵³

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping*

Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:⁵⁴

1) Kepribadian

Carver, et. al, membagi karakteristik kepribadian manusia berdasarkan tipenya. Tipe A dengan ciri-ciri ambisius, kritis terhadap diri sendiri, tidak sabaran, cenderung menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada emosi. Sebaliknya seorang pada kepribadian tipe B, dengan ciri-ciri suka rileks, tidak terburu-buru, dan bersikap tenang cenderung menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada masalah.⁵⁵

2) Jenis Kelamin

Menurut penelitian yang dilakukan Folkman dan Lazarus ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

3) Tingkat Pendidikan

Menurut Folkman dan Lazarus dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa subjek dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung

⁵³ Ihsan Maulana Putra, *Op. Cit.*, h. 19-22.

⁵⁴ Yuniza, “*Coping* Seksual pada Naraidana Muslimah d Lembaga Permayarakatan Wanita Kelas IIA Palembang”, (Skripsi Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), h. 18.

⁵⁵ *Ibid.* h. 19.

menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi masalah mereka.

4) Konteks Lingkungan dan Sumber Individualnya

Menurut Folkman dan Lazarus, sumber-sumber individu seseorang yaitu pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan, dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan dan ancaman.

5) Status Ekonomi Sosial

Menurut Westbrook, seseorang dengan situasi sosial ekonomi rendah akan menampilkan *coping* yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi.

6) Dukungan Sosial

Menurut Pramadi dan Lasmono, dukungan sosial terdiri atas informasi atau nasihat verbal atau nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka.⁵⁶

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* adalah faktor fisik, psikologis, kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, konteks lingkungan dan sumber

⁵⁶ *Ibid.* h. 20.

individual, status sosial ekonomi atau materi, dukungan sosial dan spiritual.

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pustaka dan kajian peneliti menemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

- 1) E Jurnal penelitian Choli Astutik dengan judul *Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan informasi terhadap tingkat kemampuan manajemen stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $11.402 < t \text{ tabel } 12.110$ dengan sig sebesar $0.178 > 0.05$ yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.⁵⁷
- 2) E Jurnal penelitian Muhamad Nanang Suprayogi dan Anisa Fauziah dengan judul *Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dari data yang telah diperoleh, dapat terlihat bahwa sebagian besar siswa sudah menggunakan strategi *coping stress* yang efektif, peneliti menduga hal ini terjadi karena fungsi dari BK (Bimbingan Konseling) yang sudah berjalan dengan baik. Setiap minggunya siswa dapat menyampaikan keluhan kesahnya kepada guru

⁵⁷ Choli Astutik, "Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa", <http://ojs.umsida.ac.id/index.php/icecrs>, (2018), h. 49.

BK untuk kemudian dicarikan solusi terbaiknya. Meskipun masih ditemukan penggunaan strategi *coping stress* yang tidak efektif untuk mengatasi stres dalam menghadapi Ujian Nasional, tapi angka tersebut masih lebih rendah dari strategi *coping stress* yang efektif.⁵⁸

- 3) E Jurnal penelitian Riezki Ruliansyah dengan judul *Meningkatkan Strategi Coping Melalui Metode Expressive Writing dan Focus Group Discussion Pada Siswa Kelas XI SMA N 7 Yogyakarta*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penyelesaian masalah siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta dapat ditingkatkan dengan metode *expressive writing* dan *focus group discussion*. Dapat dilihat dari hasil skor *pre-test* siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta yaitu terdapat 12 siswa ber kriteria rendah dan sisanya yaitu 20 siswa ber kriteria sedang, kemudian setelah tindakan meningkat menjadi 4 siswa ber kriteria tinggi dan 28 siswa ber kriteria sedang. Perbedaan skor dari skala strategi *coping* dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa adanya peningkatan strategi *coping*.⁵⁹

- 4) E Jurnal penelitian Nurfitriana, Watief A. Rachman dan Mappeaty Nyorong dengan judul *Strategi Coping Stress Siswa Terhadap Tugas Sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah strategi *coping stress* siswa beragam namun

⁵⁸ Muhammad Nanang Suprayogi dan Anisa Fauziah, "Gambaran Strategi *Coping Stress* Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional", *Humaniora*, Vol. 2, No. 1, (2011), h. 289.

⁵⁹ Riezki Ruliansyah, "Meningkatkan Strategi *Coping* Melalui Metode *Expressive Writing* dan *Focus Group Discussion* Pada Siswa Kelas XI SMA N 7 Yogyakarta", *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (2015), h. 10.

mengarah pada problem focused coping. Disarankan agar guru memiliki perhatian dan pertimbangan khusus untuk beberapa siswa yang menjiplak jawaban temannya. Hal ini karena selain tujuan pemberian tugas tidak terpenuhi, siswa akan terbiasa untuk melakukan plagiat. Selain itu, pihak sekolah lebih memperhatikan aspek psikologis siswa dalam proses belajar mengajar dan memberi motivasi agar berprestasi di sekolah.⁶⁰

Perbedaan peniliti dengan penelitian sebelumnya:

- 1) Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Menejemen Stres Siswa. Penelitian yang digunakan adalah *Pre Experimental Design* dengan desain penelitian *One Group Pretest and Posttest Design*.
- 2) Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional. Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa pada siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta lebih dominan menggunakan effective coping untuk mengatasi stres mereka akibat menghadapi Ujian Nasional. Straregi yang paling banyak digunakan adalah removing stress dan managing stress reaction.
- 3) Meningkatkan Strategi Coping Melalui Metode Expressive Writing dan Focus Group Discussion Pada Siswa Kelas XI SMA N 7 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas

⁶⁰ Nurfitriana, Watief A. Rachman dan Mappeaty Nyorong, "Strategi *Coping Stress* Terhadap Tugas sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar", h. 6-7.

classroom action research dengan desain penelitian tindakan kelas yang dipakai adalah model Kemmis & Taggart.

- 4) Strategi Coping Stress Siswa Terhadap Tugas Sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan fenomenologi. Teknik yang digunakan adalah *indepth interview* (wawancara mendalam) dan observasi.

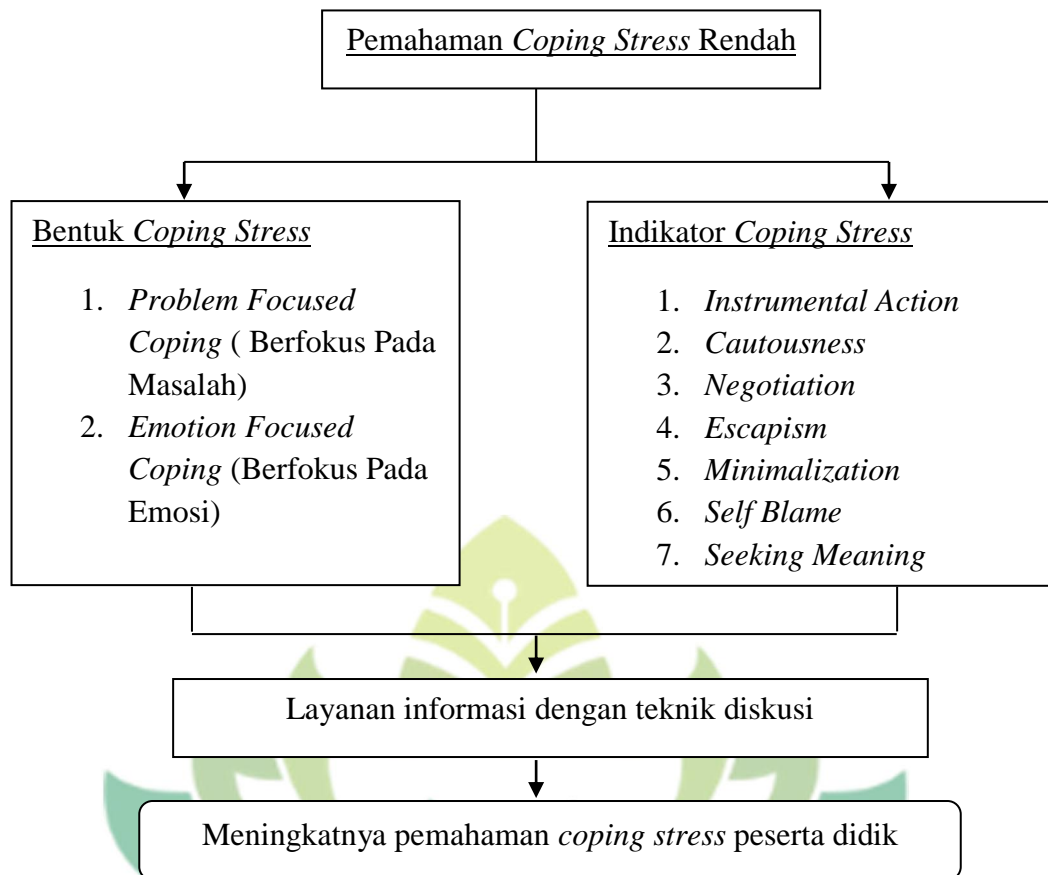
E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut Sugiyono, “kerangka pemikiran merupakan sintesis tentang hubungan antar dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan.”⁶¹

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah layanan informasi dalam meningkatkan pemahaman tentang *coping stress* peserta didik kelas X SMA Al-Kautsar Bandar Lampung diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan dirinya, serta peserta didik diharapkan secara optimal dapat mengalami perubahan dan mencapai perubahan yang positif setelah mengikuti layanan informasi. Berikut ini adalah kerangka berfikir dalam penelitian ini:

⁶¹ Sugiyono, “Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)”, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 60.

Gambar 1
Kerangka Berfikir



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan jawaban yang sifat sementara terhadap permasalahan penelitian, hal ini didasarkan karena jawaban yang diberikan baru teori yang relevan, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.⁶²

Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah pemahaman *coping stress* rendah (kurang baik) dapat ditingkatkan menggunakan layanan informasi dengan teknik diskusi pada peserta didik kelas X SMA Al-Kautsar Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

⁶² *Ibid*, h.31.

Berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik. Dalam penelitian Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling berhubungan antara kelompok satu dan kelompok lain. Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah menyatakan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibandingkan.⁶³

Adapun rumus uji hipotesisnya adalah:

$$H_0: \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a: \mu_1 \neq \mu_0$$

Dimana:

H_0 = pemahaman *coping stress* tidak dapat ditingkatkan menggunakan layanan informasi dengan teknik diskusi pada peserta didik kelas X SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

H_a = pemahaman *coping stress* dapat ditingkatkan menggunakan layanan informasi dengan teknik diskusi pada peserta didik kelas X SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

μ_1 = pemahaman *coping stress* sebelum diberikan treatment layanan informasi dengan teknik diskusi.

μ_0 = pemahaman *coping stress* setelah diberikan treatment layanan informasi dengan teknik diskusi.

⁶³ Sugiyono, *Ibid*, h. 103.

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai $U(t_{hitung})$ dibandingkan dengan nilai U dari tabel distribusi $U(t_{tabel})$. Cara penentuan nilai U_{tabel} didasarkan pada taraf signifikansi tertentu (misal $\alpha = 0,05$).

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu:

Tolak H_0 , jika $U_{hitung} < U_{tabel}$ dan Terima H_0 , jika $U_{hitung} > U_{tabel}$



DAFTAR PUSTAKA

- Ajah, Nyi. "Penerapan Metode Diskusi untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar IPS pada Siswa kelas IV MI Pangkalan Kota Sukabumi", 2012.
- Almumayyaz, "Al-qur'an Tajwid Warna, Transliterasi Perkata, Terjemah Perkata", Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2014.
- Amti, Erman, Prayitno. "Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling", Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Apriyani, Dwi. "Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Media *Ice Breaking* dalam Meningkatkan Pemahaman Terhadap Keterampilan Sosial pada Peserta Didik SMA N 3 Bandar Lampung", 2018.
- Aqib, Ikhtisar Zainal. "Bimbingan dan Konseling di Sekolah", Bandung: Yratama Widya, 2012.
- Astutik, Choli. "Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa," Artikel yang disampaikan pada *Seminar Nasional tentang Menjadi Guru Profesional Menuju Generasi Emas Indonesia tahun 2045*, yang diselenggarakan oleh FKIP UMSIDA, Sidoarjo, 17 Maret 2018.
- Bahri, Supiati Syamsul, Andi Aminullah Alam. "Pengaruh Layanan Informasi Bidang Bimbingan Sosial Terhadap Perkembangan Perilaku Sosial Siswa", 2017.
- Erilania, Tresita. "Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Media Audio-Visual Untuk Mencegah Prilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018", 2017.
- Fauziah, Anisa, Muhammad Nanang Suprayogi. "Gambaran Strategi *Coping Stress* Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional", *Humaniora*, Vol. 2, No. 1, 2011.

Feldmend, Ruth Duskin, Diane E Papalia, Sally Wendkos Old. *Human Development Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2011.

H, R, Billings, A. G. "Coping, Stress, and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression", *Jurnal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, 1984.

Handayana, Jumanta. "Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter", Bogor: Ghalia Indonesia, 2014.

Haryanto. "Pengertian Diskusi Kelompok", Jakarta: Renika Cipta, 2013.

Hastuti, Sri, Winkel. "Bimbingan dan Konseling di Industri Pendidikan", Yogyakarta: Media Abadi, 2006.

Heru, Mugiarto. "Bimbingan dan Konseling", Semarang: Upt Unnes Press, 2009.

M, Hardjana, A. "Stres Tanpa Distres, Seni Mengola stres", Yogyakarta: Kanisius, 1994.

Maryam, Siti. "Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, No. 2, 2017.

Mazab, Shofiya. "Efektifitas Layanan Informasi Melalui Media Video Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Bahaya Pornografi Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP N 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019", 2018.

Nasrudin, Endin. *Psikologi Manajemen*, Bandung: Pustaka Setia, 2010.

Nyorong, Mappeaty, Nurfitriana, Watief A. Rachman. "Strategi Coping Stress Siswa Terhadap Tugas Sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar", 2015

Pasudewi, Cantika Yeniar. "Resiliensi pada Remaja Binaan Bapas ditinjau dari *Coping Stress*", 2013.

Putra, Ihsan Maulana. "Perbedaan *Coping Stress* dalam Pengerjaan Skripsi antara Mahasiswa Prodi Teknik Sipil dan Prodi Hukum Universitas Islam Indonesia", 2015.

Ruliansyah, Riezki. "Meningkatkan Strategi *Coping* Melalui Metode *Expressive Writing* dan *Focus Group Discussion* Pada Siswa Kelas XI SMA N 7 Yogyakarta", *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2015.

S, Mukti U, Maidar G. Arsjad. "Pembinaan Kemampuan Berbicara Bahasa Indonesia", Jakarta: Erlangga, 1988.

S, Yusuf . "Mental Hygie, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama", Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004.

Sari, Dina. "Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas VII A SMP Pelita Cabang Empat Lampung Utara Tahun Pelajaran 2018/2019", 2018.

Smet, Bart. "Psikologi Kesehatan", Jakarta: PT Grasindo, 1994.

Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D", Bandung: Alfabeta, 2017.

Sukardi, Dewa Ketut. "Menejemen Pendidikan", Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000.

Suwendra, I Wayan, I Wayan Sudarya, I Wayan Bagia. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009," *E-Journal Bisma*

Universitas Pendidikan Ganesha 2, 2014,
<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJM/article/download/4309/3333>.

Widoyo, Eko Putra. "*Penulisan Hasil Pembelajaran Di Sekolah*", Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.

Wijaya, Putri Dhuha Indah. "Efektifitas Layanan Informasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pubertas pada Peserta Didik Kelas VII di SMP N 24 Bandar Lampung", 2018.

Yudha, Eka Yakti, Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan. "Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat", *Indonesian Jurnal of Educational Counseling*, vol. 1, no. 2, 2017, <http://ojs.ejournal.id/index.php/ijec>.

Yuniza, "*Coping Seksual pada Naraidana Muslimah d Lembaga Permayarakatan Wanita Kelas IIA Palembang*", *Skripsi Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*, 2017.

